Nr. 16.

START

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE





MISS RUTH ELDER
laureatka amerykańskich konkursów piękności, bohaterska pilotka niedokończonego lotu nad Atlantykiem.

Drugi zeszyt listopadowy.

Cena egz. 50 groszy.

Z minionych dni



Ósemka wioślarek angielskich na treningu.

PIERWSZY ŚNIEG

Pierwszy śnieg, dobry zwiastun wspaniałych sportów zimowych, gościł u nas przed tygodniem. Nieomylny to znak zmiany sezonu w sporcie. Jeszcze tylko piłkarze dogrywają ostatnie swe w tym roku mecze. Zwolennicy sportów letnich zamieniają zieloną murawę boisk na sale gimnastyczne, zabierając się poza tem do uprawiania jednego ze sportów zimowych.

Ze sportów zimowych znane i uprawiane są u nas wszystkie ich odmiany, a mianowicie: narciarstwo, łyżwiarstwo i hokey na lodzie. Oczywiście, nieznane są u nas jeszcze jedynie niektóre, niedawno zagranicą przyjęte sporty, jak: tennis i żeglarstwo na lodzie. Zresztą oba sporty i zagranicą w niewielkich tylko istnieją rozmiarach.

Łyżwiarstwo nasze stoi w porównaniu z zagranicą na bardzo niskim poziomie. Pozbawieni sztucznych torów lodowych, skazani jesteśmy na korzystanie wyłącznie z kaprysów zimy, która w latach ostatnich nie była zbyt łaskawą dla łyżwiarzy. Nierzadko w ciągu całej zimy łyżwiarze mają do rozporządzenia lód na przeciąg zaledwie kilku tygodni, w dodatku porozdzielanych przerwami odwilży i słoty. Brak sztucznego lodu, brak tak popularnych zagranicą „palais de glace“, skazuje łyżwiarzy na długie miesiące wyczekiwania i bezczynności. To też śmiało powiedzieć sobie musimy: łyżwiarstwo, traktowane jako sport, dopóty nie wyjdzie u nas ze stanu niemowlęctwa, dopóki nie postaramy się o urządzenie sztucznych ślizgawek.

Z punktu widzenia terenów, umożliwiających uprawianie sportu, w znacznie lepszych od łyżwiarstwa warunkach znajduje się królewski sport narciarstwa. Kolebką sportu tego u nas jest Zakopane. Początkowo hołdowano głównie narciarstwu wysokogórskiemu, z biegiem czasu wszakże coraz bardziej uznawać zaczynamy również i nizinne. To właśnie zadecydowało o szerszym rozmachu tego naprawdę wspaniałego sportu. Tereny wysokogórskie, jako zbyt oddalone od innych części kraju, nie mogły być przez wielu wykorzystane. Dziś — każde miasto w Polsce ma swoje tereny narciarskie w najbliższej okolicy, odznaczającej się choć trochę falistym gruntem.

Wartość narciarstwa jako sportu jest bardzo wielka. Uprawiamy go w idealnych warunkach higjenicznych. Wpływ narciarstwa na ustrój fizyczny człowieka jest doskonale wszechstronny. Jak wiele radości i przyjemności daje sport ten swoim adeptom wie o tem każdy, kto choć raz narty przypiął do butów lub choć raz patrzył na treningi narciarskie.

Należy więc szczerze cieszyć się, że królewski ten sport jedna sobie coraz więcej zwolenników. Jedyną wszakże i poważną przeszkodą w szerokiej demokratyzacji narciarstwa jest dość kosztowny sprzęt. Wyekwipowanie narciarza — nawet najprostsze — pociąga za sobą wydatek paruset złotych. Na wydanie tej sumy nie każdego stać.

Sądzimy jednak, że i te trudności dałyby się do pewnego stopnia usunąć. Oto—zarówno kluby jak szkoły mogłyby nabywać za wspólnie zebrane pieniądze po kilka par sprzętu narciarskiego, którym odpowiednio należałoby dysponować, aby umożliwić jak największej liczbie młodzieży korzystanie z nart.

Z wielką w tej dziedzinie pomocą przychodzi wojsko, które sport ten specjalną otacza opieką. To też przy organizowaniu wszelkiego rodzaju kursów instruktorskich pomoc ta wydawała i wydawać będzie doskonałe rezultaty, przyczyniając się wydatnie do szkolenia wciąż nowych szeregów narciarzy.

Poziom naszego narciarstwa, a specjalnie kobiecego w porównaniu z zagranicą jest wysoki. Posiadaliśmy w roku ubiegłym trzy zawodniczki bezkonkurencyjne w Europie.

Jaki to piękny wzór do naśladowania dla naszych młodych narciarek i dla tych, które narciarkami być pragną.

W ZIMIE MYŚLĄ O WIOŚLE



Pokojowy przyrząd do wiosłowania.

Połowa października i — wioślarstwo zamiera. Chłód i krótki dzień uniemożliwiają wyjazdy. Zresztą długi sezon, „robota“ na wiośle od kwietnia czy maja wymaga przerwy i odpoczynku. Dobrze. Ale co potem? Czy długie miesiące zimowe są zasłużonym wypoczynkiem po sezonie wioślarskim i przygotowaniem przed następnym sezonem?

Wiemy wszyscy, że w każdej dziedzinie sportu istnieje sezon martwy zużywany zwykle pg. trojakiego „rozdzielnika“ czasu. A więc: odpoczynek zupełny po zamkniętym sezonie, praca nad kondycją fizyczną i trzeci okres, „przedsezonowy“ — doprowadzenie organizmu do stanu dużej sprawności, do formy, oraz studjowanie i doskonalenie techniki. Te trzy okresy i trzy wymagania, stawiane jako program pracy w sezonie zimowym, mogą być splatane w najrozmaitszy sposób, pokrywając się częściowo. Oczywista, w wioślarstwie jak i w innych sportach, zima musi być wykorzystana do pracy w odpowiedni sposób. Takim jest warunek rzetelnego sukcesu w nadchodzącym sezonie.

W wioślarstwie początki pracy zimowej w Polsce datują od dwóch zaledwie lat. Na zachodzie wioślarstwo kobiece nie jest zbyt popularne jako sport zawodniczy, dlatego też kwestja pracy zimowej nie wydaje się tam zbyt paląca. U nas brak szerszego zainteresowania się wioślarstwem u kobiet, brak silnej i stałej konkurencji w tej dziedzinie sportu nie wysuwa na czołowe miejsce zagadnienia treningu zimowego.

Wyłuszczone powyżej przyczyny i to, że teoretycy oraz praktycy sportu mają zbyt skąpe doświadczenie w zagadnieniach wioślarstwa kobiecego, stawia sprawę zaprawy zimowej dla kobiet na specjalnej płaszczyźnie. Można mówić o propozycjach i wnioskach, nie można twierdzić. Pozostawiając narazie na uboczu kwestję nierozwiązaną definitywnie, jakiem powinno być wioślarstwo kobiece, za punkt wyjścia należałoby wziąć obecny jego poziom.

Najracjonalniejszym podziałem pracy w sezonie zimowym wydaje się przyjęty dla wioślarstwa męskiego czyli: odpoczynek po sezonie do połowy listopada lub początku grudnia, później okres pracy przedwstępnej nad formą i trzeci okres — coraz intensywniejszej pracy i dojście do formy. Ostateczne „wykończenie“ zawodnika zależne jest od terminu regat, do których ma startować. W naszych warunkach koniec drugiego okresu i początek trzeciego wypadłby na połowę lub koniec lutego. Dla starych wioślarzy praca nad stylem nie byłaby zbyt częstą dwa razy w tygodniu. Dla wioślarzy, zaczynających dopiero pracę z końcem sezonu, pierwszy okres odpoczynku musiałby być poświęcony przedewszystkiem pracy nad stylem. W drugim i w trzecim okresie pracy bezwzględną koniecznością byłaby praca nad stylem przynajmniej dwa razy w tygodniu.

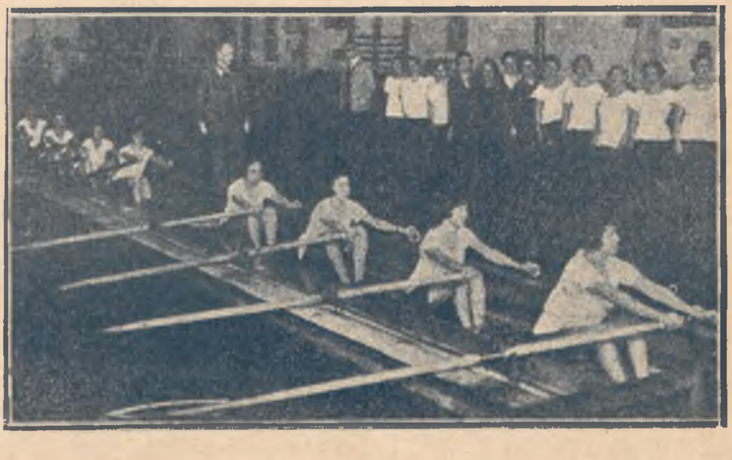
Praca nad stylem w ziemie może być uskuteczniana na przyrządach wioślarskich na sali gimnastycznej, w krytym basenie pływackim bądź w basenie wioślarskim, gdzie woda znajduje się tylko pod piórkiem wiosła. Wszystkie sposoby mają swoje wady i zalety, najlepszym wydaje się jednak ostatni. Basenów pływackich, gdzie można by było ustawić łódź, nie posiadamy (poza Krakowem), przyrządy wioślarskie na sali odsuwają wiosłującego od normalnych warunków pracy w lecie. Poza tem niepoślednią rolę odgrywa stosunkowa taniość zainstalowania takiego „częściowego“ basenu. Praca nad kondycją fizyczną daje nam pole do szerokich możliwości. Dla wzmocnienia płuc i serca można by trenować dwa razy w tygodniu biegi naprzełaj w ciepłem ubraniu przy dystansie do 1000 metrów, poza tem siatkówkę, koszykówkę i inne gry sportowe. Wydawałaby się wskazaną gimnastyka specjalna na sprężystość i elastyczność mięśni. Do kwestji dystansu dla regat kobiecych wrócimy w krótkim czasie i wtedy można by skonkretyzować bliżej wskazówki i warunki treningu zimowego wioślarek.

T. Maltze.

JAK SZWAJCARZY ZBIERAJĄ FUNDUSZ OLIMPIJSKI.

Dowodem wielkiego uspołecznienia Szwajcarów oraz doskonałym przykładem zrozumienia z ich strony powagi wystąpienia olimpijskiego jest t. zw. „Narodowa Zbiórka na Igrzyska Olimpijskie“, która daje doskonałe wyniki.

W każdym numerze czasopisma „Die Olympjade“ oraz w innych pismach znajdujemy całe szpalty z nazwiskami ofiarodawców na fundusz olimpijski. W tych długich spisach znajdziemy przedstawicieli handlu, przemysłu, banków, kluby i stowarzyszenia sportowe, gminy, poszczególne jednostki oraz oddziały wojskowe. Obok ofiar po kilkaset franków szwajcarskich spotykamy drobne kwoty — naprzykład 2 franki, lecz wszystko to razem wzięte daje poważne tysiączne i dziesięciotysięczne sumy, które zapewnią bezwątpienia zaspokojenie wszystkich potrzeb szwajcarskiej ekspedycji olimpijskiej.



Przyrząd wioślarski w basenie.

PŁYWANIE ZAGRANICĄ



Marta Norelius, kobiecy Arne Borg.

Mówiąc o pływactwie polskiem w zestawieniu z zagranicznem, zwykliśmy zaopatrywać się w duży zapas dobrego humoru oraz ironji. Płynie to stąd, że porównywać poważnie, na serjo, niesposób, jeśli się nie chce zamknąć artykułu własnym nekrologiem.

Winę obecnej sytuacji w Polsce ponoszą nie zawodniczki, pełne ambicji i entuzjazmu w swej pracy. Przyczyna leży gdzieindziej. Jest nią brak pływalni. Niestety, jak dotąd dobre chęci do umiejętności pływania nie wystarczają. I dopóki nie przełamiemy błędnego koła przez budowę basenów, dotąd będziemy stale się kręcić w ogonie innych „szczęśliwszych" nacyj, w których pływalnie równie są uczęszczane jak u nas dancingi, a pływaczki równie popularne jak gwiazdy kinowe (przeważnie też pływaczki).

Rozwiać jednak należy przesadne wyobrażenie o średnim poziomie pływaczek zamorskich. U nas pokutuje mniemanie, że każda Amerykanka musi pływać jak „Królowa La Manche'u", wspaniała Truda Ederle. Otóż tak nie jest. Pływaczek jej klasy jest kilkanaście, reszta stoi mniejwięcej na poziomie naszych najlepszych, lecz takich są już dziesiątki, a nawet setki.

Jeżeli spojrzymy na europejskie koleżanki, to tu „extra - klasa" jest jeszcze bardziej szczupłą.

Taka np. Kajzerówna w każdem z europejskich państw mogłaby w mistrzostwie wejść do finału, zajmując 4—5 miejsce.

Hegemonję w sporcie pływackim zagarnęła Ameryka. Największą „wylęgarnią" światowych rekordzistek jest „Woman's Swimming Club" w Nowym Jorku, posiadający w swych szeregach pływaczki nietylko najszybsze, lecz i najpoprawniej pływające. Na czele kroczą: genjalne dziecko Ethel Lackie (100 mtr.—1 m. 10 sek.), za nią Marta Norelius — „Kobiecy Arne Borg" — posiadająca wszystkie rekordy w stylu dowolnym od 200 mtr. do 1 mili (1604 mtr.). Czasy jej na 200 — 2 : 40,6 i na 1.500 — 23 : 44,6, zestawione z odnośnemi polskiemi męskiemi 200 — Matysiak 2 : 54,8, 1.500, Kratochwila 25 : 29 — muszą każdemu zaimponować. Obok niej najgenjalniejsza pływaczka, dziś już zawodowa, bohaterka La Manche'u Gertruda Ederle, której rekord na 400 mtr. 5 : 53,2 stoi mocno, daleko zo



„Genjalne dziecko" — miss Ethel Lackie.



Miss Geraghty,
doskonała pływaczka amerykańska.

stawiając za sobą polski męski 6 : 11 i damski 7 : 54,2. A przecież obok nich ma ten klub Ellen Riggin, Garaghty, Mac Care, Wainwright i t. d.

Drugiem ogniskiem, dziś nieco przytłumionem przez New-Yorskie „Girls", są wyspy Hawajskie. Tam, w krainie najpiękniejszego na świecie klimatu, zrodził się crawl, stamtąd pochodziły pierwsze w tym stylu mistrzynie, egzotyczna p. Wehselau i cudna Kellermann.

„Stary świat", krocząc w tyle, posiada dziś rekordzistkę tylko w stylu klasycznym. Dzięki mistrzostwom Europy, łatwo się nam zorjentować w posiadanym materjale. Holendrom przypada zaszczyt posiadania światowej rekordzistki w stylu klasycznym, w osobie p. Baron. Czas jej na 200 mtr. kl. — 3 : 18,4 jest dużo lepszy od najlepszego z wyników polskich, rekordu Róży Kajzerówny 3 : 41,8, a niewiele co gorszy od polskiego rekordu męskiego 3 : 13.

Obok p. Baron, Holandja ma dwie równie wielkie nadzieje olimpijskie w osobach 16-letniej p. Braun (400 mtr. — 6 : 11,8), Vierdag 100 — 1 : 14,8 oraz p. den Turk (100 nawznak — 1 : 24,6).

Anglja, po utracie hegemonji, broni jednak ambitnie swego stanu posiadania. Taka p. Cooper 100 mtr.— 1 : 14,4, Laverty, nawznak p. Harding, a w stylu klasycznym King — są jednak doskonałe.

Niemcy „typowani" na mistrza Europy w klasyfikacji pań musieli zadowolić się 3 miejscem. Wśród nich najlepszą jest niewątpliwie Hilda Schrader, doskonała „żabistka", obok niej w stylu dowolnym Lehmann, Erkens, nawznak Rehborn i t. d.

Francja posiada dwie pływaczki wielkiej klasy, są to: Ledoux, rekordzistka w stylu dowolnym, oraz p. Horret, dobra zarówno nawznak jak i w crawlu. P. Stoffel najlepsza „żabistka" jest gorszą od Kajzerówny.

Austrja, zawdzięczając pięknym wiedeńskim pływalniom mogła zademonstrować parę pływaczek wysokiej klasy, jak Löwy (400 — 6 : 21), w „żabce" Binenfeld, nawznak Fleischer.

Z państw, które nie startowały w mistrzostwach, należy wymienić Węgry z paniami p. Sipos (100 mtr. — 1 : 23,6), Benko 100 m. kl. — 1 : 35,4 i Szöke.

Nasi pobratymcy Czesi, z wyjątkiem doskonałej w stylu klasycznym Friedlenderowej (na 200 — 3 : 20), nie posiadają specjalnie wysokiej klasy.

Wymienić należałoby również Szwecję i Belgję, które mimo że posiadają dobre zawodniczki, nie startując w zawodach międzynarodowych, nie zapisały swoich nazwisk w kronice r. 1927.

Jakie wnioski można wyciągnąć z powyższego sprawozdania?

a) Zdystansowana Europa zaczyna odrabiać różnicę dzielącą ją od Ameryki. Na najbliższej Olimpjadzie dojdzie do ciekawej i równej walki pływaczek Starego i Nowego Świata.

b) Nie możemy myśleć tak długo o honorowem współzawodnictwie z zagranicą, dopóki nie mamy zimowych pływalni. Sześć miesięcy przymusowego próżnowania — to za wielki handicap dla szczęśliwych posiadaczek basenów! A więc:

c) Domagajmy się basenów.

Tonny.

SCHRONISKA TURYSTYCZNE

DLA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.

Celem należytego rozwoju turystyki wśród młodzieży szkolnej oraz zachęcania jej do odbywania dłuższych wycieczek turystyczno - krajoznawczych, Ministerstwo Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. urządziło 40 schronisk noclegowych.

Schroniska te, rozrzucone w różnych punktach Rzeczypospolitej, zostały zorganizowane z wpłat procentowych od funduszów gier i zabaw państwowych szkół średnich, ogólnokształcących, zawodowych, seminarjów nauczycielskich oraz niektórych szkół prywatnych.

Schroniska te znajdują się w gmachach szkolnych i każde z nich posiada 20 łóżek. Korzystać ze schronisk ma prawo przedewszystkiem młodzież szkolna, pozaszkolna zaś — o ile są wolne miejsca.

Opłata za nocleg wynosi 20 gr. od osoby na rzecz służby. Z tego samego schroniska noclegowego można korzystać nie dłużej, niż przez trzy noce z rzędu; dłuższy jednak pobyt jest dozwolony w razie niezgłoszenia się innej wycieczki oraz za zgodą zarządu domu.

W najbliższym czasie domy wycieczkowe zostaną zaopatrzone w urządzenia wewnętrzne, ponadto Min. W. R. i O. P. ma zamiar przystąpić wkrótce do budowy specjalnych domów wycieczkowych.

Podajemy spis miejscowości, w których znajdują się domy wycieczkowe: Białowieża, Bodzentyn, Janów, Nowa - Słupca, Andrychów, Dobczyce, Krościenko, Krynica, Krzeszowice, Lipnica Mała, Lipnica Wielka, Maniowy, Mszana Dolna, Nowy - Sącz, Nowy Targ, Rożnów, Rytro, Tymowa, Zator, Żywiec, Kazimierz, Puławy, Lwów, Tomaszów - Mazowiecki, Nowogródek, Brodnica, Chełmno, Gdynia, Kartuzy, Toruń, Wejherowo, Wiele, Żarnowiec, Gniezno, Kórnik, Kołomyja, Mikuliczyn, Stanisławów, Bielsko, Bremia, Bystra, Cieszyn, Istebna, Jaworze - Nałęcz, Katowice, Królewska Huta, Wisła, Zakopane, Zawoja, Tarnopol, Płock, Wilno.

Oprócz tego komisja turystyczna województwa śląskiego otworzyła 13 domów z 360 łóżkami. Dokładny wykaz schronisk z adresami zawiera informator o szkolnych schroniskach noclegowych, opracowany przez Min. W. R. i O. P., zawierający również wskazania higjeniczne podczas wycieczek dla młodzieży oraz wskazówki dla organizatorów wycieczek.

AMERICAN GIRL NAD ATLANTYKIEM

Jedni mówią: romantyzm dwudziestego wieku streścił się dzisiaj i skupił w duszach przysięgłych sportsmenów. Dla chimery swych fantastycznych zamysłów, dla mglistej iluzji sławy, dla niezwykłości zamierzonego czynu — gotowi są poświęcić wszystko, aż do życia własnego włącznie. Wychodzą z uśmiechem do boju z przemożnemi siłami przyrody, w pojedynkę przeciwko stu złym, potwornym w dzikiem rozpętaniu, nieokiełznanym żywiołom. Święta pasja rycerstwa, romantyczna gorączka sławy pali się wiecznym ogniem w sercach współczesnych argonautów-żeglarzy, nieustraszonych pilotów, odważnych zdobywców niedostępnych szczytów górskich. Błogosławiony miecz odważnego zuchwalstwa i szlachetnego ryzykanctwa pasuje ludzi na bohaterów. Śmierć — wypadek nieunikniony dla wielu pionierów nowego czynu — jest zaledwie wieczystą pieczęcią z czerwonego laku nazbyt gorącej krwi, zaledwie drobną ofiarą nazbyt już obręczą wielkości ściskanego serca. Śmierć — wypadek nieunikniony dla wielu Ikarowych wzlotów — jest przecie tylko nieodzownym warunkiem postępu.

Inni twierdzą: nonsensem jest porywać się z motyką na słońce. Fałszywa ambicja prawadzi ludzi na manowce niemożliwości. Niezdrowa żądza reklamy jest przyczyną wielu zgoła zbytecznych dramatów. Po co narażać życie, drapiąc się po stromej ścianie skał na niebosiężny szczyt, kiedy za lat kilkadziesiąt cuda techniki w wygodnej i bezpiecznej kolejce zębatej bez trudu i ryzyka windować nas będą wgórę? Po co dziś przelatywać tak uparcie nad Atlantykiem, ryzykując dziewięćdziesiąt dziewięć procentów śmierci? Czemu nie czekacie na udoskonalenia techniczne, które podróż tę uczynią zgoła pozbawioną pierwiastków niebezpieczeństwa? Szaleńcy! — po cóż ujarzmiać groźne oceany na wątłej, śmiesznej skorupce łódki Gerbaulta, kiedy rozporządzać możecie olbrzymami okrętów?

Któryż z dwugłosów przytoczonych ma rację?

Niewątpliwie zgodzicie się ze mną: chłodny rozsądek w poczuciu radosnej wartości wygodnego życia okrzyknie się głośno za drugim. Ale każde odchylenie komór waszego serca, każda drobina karmazynowej krwi, entuzjastyczna gorączka pokonywania przeszkód niepokonalnych, straszliwa i cudowna pycha człowieka-zdobywcy — pójdzie bez słowa za pierwszym, pierwszemu zegarowym instrumentem serca nieprzerwanie szepcząc: tak, tak, tak...

———o———

Miss Ruth Elder, dwudziestoparoletnia Amerykanka, przed kilkoma miesiącami zaledwie odczuła po raz pierwszy nieprzemożoną gorączkę powietrznej przygody. Skrzydlaty, bajeczny dywan-samolot zapalił jej romantyczną wyobraźnię. Podwójna laureatka amerykańskich konkursów piękności, podziwiana dla swej urody i szyku elegancka miss, od roku zaledwie mężatka, postanowiła pewnego dnia wstąpić do szkoły pilotów. Trudności nie było: młoda miss rozporządzała odpowiednią sumą pieniędzy, pozwalającą na dokonanie stage'u w prywatnej amerykańskiej szkole pilotów.

Po kilku miesiącach nauki dostaje do rąk upragniony dyplom pilota. Świeżo pasowana na rycerza powietrznych szlaków Ruth Elder gorączkowo snuć zaczyna plany podniebnej przygody. Z punktu staje w obliczu gigantycznej walki o zdobycie na skrzydłach oceanu Atlantyckiego. Jest z krwi i nerwów swych zwycięskich rodaków, pierwszych szczęśliwych pogromców Atlantyku. W głowie jej zapala się i płonie wciąż nowym ogniem zapału podsycana myśl: „Ja też zwyciężę".

Z amerykańską pewnością siebie utwierdza ją w zamiarach tych prawdziwie amerykański mąż: „Oczywiście — jeśli tak bardzo chcesz — z Bogiem. Na pewno uda ci się".

— Uda mi się, — podchwytuje młoda miss, — uda mi się! Świat należy do odważnych. Jedźmy!

Dwumiejscowy jednopłatowiec Stinson, zaopatrzony w motor Wright o sile 220 KM, nazwany zostaje poprostu „American girl". (Dziewczyna amerykańska). Do pomocy staje na wezwanie znakomity pilot i nawigator amerykański, Georges Haldeman. Wspólnie pilotować będą w tej nadatlantyckiej przygodzie.

Wieczorem 10 października „American Girl" wystartowała z lotniska w Roosevelt-Field pod New Yorkiem. Celem jej lotu miał być Paryż. Do przebycia tylko... 5800 klm. ponad wielką pustynią oceanu. Na tym dystansie zginęło już tylu, a niespokojne fale na zawsze zamknęły śmiertelną ich tajemnicę. W dodatku pogoda fatalna, stacje meteorologiczne wróżą niepomyślny stan atmosfery na dni najbliższe. Wokoło kruki głosów, że mało rutyny, że pomysł zgoła szalony a nieprzytomny, że po co tyle ryzykować, że szkoda tyle urody i młodości...

Młoda miss nie słucha mądrych przestróg meteorologicznych stacyj ani rozsądnych uwag międzynarodowej prasy. Młoda miss patrzy bez zmrużenia powiek w szczęśliwą gwiazdę Lindbergha i Chamberlina. Uparcie myśli: uda mi się, udać się musi!

Wytrawny pilot Haldeman milczy. Kto wie? A może? Na lotnisku w Bourget pod Paryżem czeka sława! Po co zwlekać?

Na lotnisku w Bourget tłumy, od wczesnego ranka 12 października. Niespokojne oczekiwanie. Samolot lada chwila powinien nadlecieć. Napróżno jednak dziesiątki tysięcy ócz wypatrują w górze na kolor tango pomalowanego samolotu „American Girl".

Południe. Troska nuży twarze. Nerwowe gesty rąk. Ciężkie oszczepy ócz trafiają w próżnię podniebną: nie daje im celu zagubiony nad przepaścią oceanu skrzydlaty ptak. Rozkrzyczane trwogą serca napróżno walą młotami aż bolesnych uderzeń o twardą ścianę niewiadomej przygody.

Rozpalony dysk słońca wciąż jednako pogodnie krągły i świetlisty. Dosytem jesieni pachną trawy lotniska. Codzienne loty treningowe urągliwie krzyczą: zwycięstwo! Nic wokoło nie zapowiada klęski. Ale: ograniczone zmysły człowieka widzą, słyszą i czują tak niewiele i na dystans tak krótki... Jaka tragedja dokonywa się tam, gdzie niezdolne są sięgnąć aż do znieruchomienia wytężone oczy tłumów na lotnisku w Bourget?

Leniwie wloką się martwe paciorki sekund. Dawno ucichł świąteczny dzwon entuzjazmu, rozgłośnie bijący na zwycięski ton. Ostatnie, nędzne, niepewne a tak uporczywe głosy nadziei dławi straszliwy skurcz przeczucia, z biegiem każdej minuty zamieniającego się w pewność złej rzeczywistości...

Wszystkie myśli snują w różnych warjacjach ten sam temat: stacje odbiorcze Starego i Nowego Świata na tę jedną napróżno czyhają wiadomość. Tłumy w New Yorku i tłumy w Bourget. Porusza je ten sam spazm niepewności, żalu, protestu. Pomiędzy obiema grupami tłumów, na dzielącym je nadoceanicznym szlaku powietrznym, rozgrywa się któryś tam rozdział epopei szalonej amerykańskiej dziewczyny, — walczącej o życie i sławę.

Nad oceanem Atlantyckim tak samo zapewne rozpalony dysk słońca wciąż jednako pogodnie krągły i świetlisty. Dosytem jesieni pachną słone wody oceanu. Burzliwe fale urągliwie krzyczą: „zwycięstwo!" Nic i wszystko dokoła zapowiada klęskę. Samotna, w wesoły kolor „tango" przybrana „American Girl", taniec życia czy śmierci tańczy pod orkiestrę rozwścieczonych wichrów?

———o———

Hallo! hallo! Depesza iskrowa!

Zakołysał się tłum, ten w Bourget i tamten w New Yorku. Oczyma zawisł na potwornej wielkości ustach megafonu. Westchnienie —jak wiatr po łanie zboża przebiega falami tłumów.



Nad wodami Atlantyku.

W absolutną ciszę wpadają słowa: „Holenderski okręt „Badenrecht" uratował załogę samolotu „American Girl". Aparat zniszczony. Załogę wysadzimy na wyspach Azorskich".

Cicho, serce! Czemu skoczyć chcesz z piersi i całować martwe wargi głośnika? I skąd oczy w łzach? No tak, żyją. Czyż nie mówiła beztroska amerykańska girl: uda mi się, udać się musi...

———o———

Dalsze wiadomości potwierdziły słowa depeszy. Z powodu defektu motoru załoga „American Girl" zmuszona była lądować, a raczej pogrążyć się w falach oceanu. Na szczęście przepływający w tem miejscu okręt holenderski zdołał uratować załogę.

Fakt ten miał miejsce w pobliżu wysp Azorskich, w odległości 800 klm. od Portugalji i 1500 klm. od Paryża. Przebyta powietrznym szlakiem przestrzeń wynosiła około 4.500 klm.

Samolot „American Girl" tragicznie skończył swą atlantycką przygodę.

Ruth Elder, amerykańska miss, skończyła zaledwie pierwszy fragment swej powietrznej epopei, której sama jest autorką i główną bohaterką.

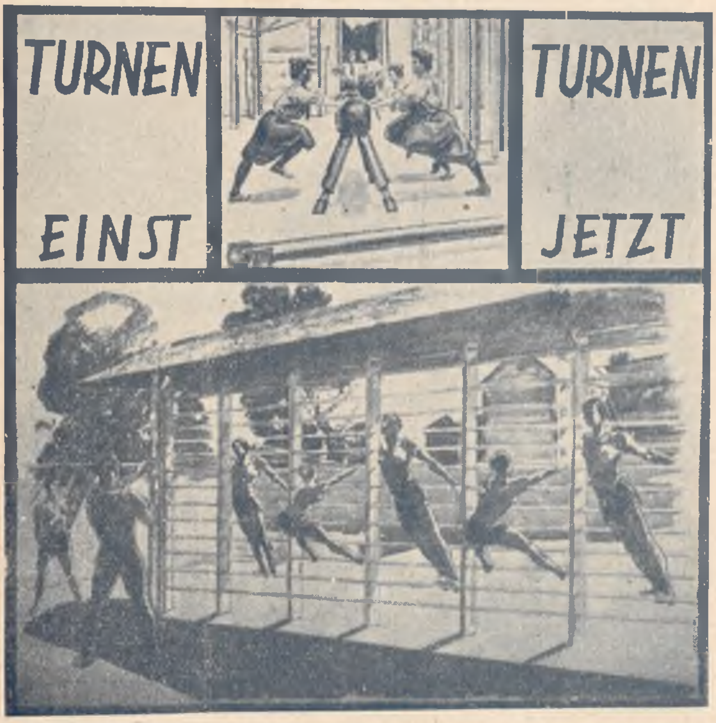
Zapowiada nam, że w roku przyszłym wyda nowy bój Atlantykowi.

K. Muszałówna.



Ruth Elder i towarzysz jej, Haldeman, wypróbowują kołnierze, mające utrzymać ich na powierzchni wody.

WCZORAJ I DZIŚ



Gimnastyka.



Pływanie.

Każdy z nas wie, że sport nie jest zjawiskiem nowem, właściwem dopiero kulturze dziewiętnastego i dwudziestego wieku. Wiemy, że sport w formie najbardziej zbliżonej do dzisiejszego rozkwitł w przepysznych rozmiarach w starożytnej Grecji, ale wiemy również, że początki jego sięgają najdawniejszych okresów społecznego życia człowieka, że zamierzchłe kultury ludów egipskiego, żydowskiego i innych w swoistej formie posiadały najprzeróżniejsze zawody sportowe, zajęcia fizyczne ujmowane z punktu widzenia konkurencji, będącej najcharakterystyczniejszem znamieniem działalności sportowej.

Jeśli jednak znamion sportu doszukać się możemy we wszystkich niemal okresach bytowania społeczeństw, tem niemniej zewnętrzne formy jego ulegają najprzeróżniejszym zmianom. Wspomnieliśmy już, że sport nowoczesny najwięcej cech wspólnych posiada z ruchem sportowym starożytnej Hellady, która stanowiła impuls i wzór nietylko przy wskrzeszaniu form poszczególnych sportów, lecz i w organizacji największych w życiu nowoczesnem międzynarodowych zawodów sportowych, igrzysk olimpijskich. Sama nazwa tych zawodów, „igrzyska olimpijskie", żywcem skopjowana została z historji Grecji.

Życie nowoczesne do przejętych z Grecji form ruchu sportowego wprowadza szereg zmian. Rozbudowuje w sposób imponujący instytucję sportów zarówno pod względem liczby uprawianych ćwiczeń jak i z punktu widzenia organizacji. Igrzyska olimpijskie Grecji obejmowały wyłącznie atletów greckich, igrzyska nowocze-



Lekka-atletyka — biegi.



Turystyka.

sne wprowadzają na arenę zawodów wszystkie narody świata. Starożytni uprawiali zaledwie kilka gałęzi sportów, nowocześni sportowcy znają i trenują kilkanaście, rozszerzając ponadto zakres konkurencyj w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Wreszcie — już w historji nowoczesnego ruchu sportowego na przestrzeni lat kilkudziesięciu obserwujemy ustawiczne zmiany i ulepszenia. Powiększa się liczba uprawianych sportów, udoskonaleniu podlegają technika, styl, metody treningów, olbrzymiej ewolucji ulega wreszcie sam strój sportowy, sposób odżywiania, wreszcie przyrządy sportowe.

Pragnąc uwidocznić szerokiej publiczności dokonane przemiany, na świetny pomysł wpadli organizatorzy wiedeńskiej wystawy sportowej, plastycznie uwydatniając je w szeregu doskonale pomyślanych rysunków. Kilka z nich reprodukujemy w naszem piśmie. Rysunki zostały pomyślane w ten sposób, że górna ich część przedstawia dany sport w ujęciu dawnem, dolna— obrazuje dzień dzisiejszy.

I tak: pierwszy rysunek przeciwstawia kąpiele starożytnych Greków w zamkniętym basenie — wspaniałym, brawurowym skokom pływackim dnia dzisiejszego. Rzuca się w oczy różnica strojów. Rysunek drugi poświęcony jest gimnastyce: u góry ćwiczą panie z przed parudziesięciu lat w zabawnych dziś dla nas strojach, u dołu mamy nowoczesną salę gimnastyczną. Rysunek trzeci ilustruje bieg w interpretacji pań: „wczoraj“ budzi śmiech, „dzisiaj“ wywołuje w nas wrażenie wysoce sportowe, estetyczne i miłe. Wreszcie rysunek czwarty pokazuje nam turystów i zwolenników roweru. Śmieszny rumak stalowy o gigantycznych rozmiarach, zabawne, niewygodne stroje charakteryzują „wczoraj“. Jakże odmiennie — po upływie zaledwie lat kilkudziesięciu wyglądają turyści dzisiaj.

Z obrazków powyższych wyciągnąć możemy konkretny wniosek: rozwój sportu, jeżeli chodzi o ewolucję stroju, przyrządów i urządzeń sportowych, dąży do prostoty, bogactwa form i estetyki.

W.

SKOK WDAL

(Dokończenie).

STYL NOŻYCOWY.

(Nożyce pojedyńcze).

Podczas odbicia wyrzucamy nogę wolną energicznie wprzód i do góry; noga jest zgięta w kolanie jak przy biegu. Ruchem tym zyskujemy na wysokości.

Po odbiciu lecimy chwilę w pozycji II. Noga odbijająca mocno w tyle, nie wykonywa żadnych ruchów. Tułów wyprostowany, nawet zlekka wygięty do tyłu.

Gdy osiągamy maximum wysokości skoku, następują t. zw. „nożyce“ czyli szybka zmiana nóg (III i IV) Nogę odbijającą prawie prostą wyrzucamy do przodu, jednocześnie noga przeciwna idzie silnie do tyłu. Ruch ten należy wykonać od bioder; wszelkie wymachiwanie nogami od kolan — przed czy pod sobą — nie osiąga celu. Tułów powinien pracować wzdłuż kierunku skoku, wszelkie wychylenia na boki są niewskazane.

Praca rąk. Podczas odbicia ręka przeciwna niż noga odbijająca zostaje wyrzucona do góry, druga ręka — do boku lub ku tyłowi. Podczas nożyc ręce pracują jak przy biegu.

Po wykonaniu nożyc, wyrzucamy ręce i nogi do przodu i lądujemy według wyżej podanych prawideł.

Nożyce podwójne polegają na tem, że po poz. IV następuje jeszcze jedna zmiana nóg, poczem skoczek przybiera pozycję V. Wymaga to jednak bardzo dużego wysiłku i jest dla kobiety rzeczą trudną i mało poleconą.

PARĘ SŁÓW O TRENINGU.

Na początku nauki nie trzeba się brać do żadnego stylu. Trening przygotowawczy — to w pierwszym rzędzie krótkie sprinty po 30 — 40 mtr., skok wzwyż. W dalszym ciągu należy trenować odbicie i lądowanie (poz. II, III, V, VI) z krótkiego rozbiegu. Po opanowaniu całkowitego rozbiegu można parę razy skoczyć z całą siłą, niezbyt często jednak. Głównie trening składa się ze sprintów, skoku wzwyż i ćwiczeń na styl. Aby wytrenować skoki wysokie, można ustawiać na piasku w odległości 2 — 3 mtr. od belki poprzeczkę i przez nią skakać, co szczególnie poleca się przy kucznym sposobie skoku; ćwiczenie to ma jedną wadę — nie uczymy się wytrzymywać poz. II, tak ważnej przy skoku.

Podczas treningu należy być bardzo ostrożną, często bowiem zdarzają się skręcenia nogi w kostce i odbicie pięty. Dla uniknięcia należy skakać w nakostniku, a pod pięty wkładać gumową podkładkę. Piasek w dole musi być zawsze dokładnie skopany i zagrabiony; belka do odbicia wkopana w rozbieżnię, a nie przytykająca do piasku.

Przed treningiem — pożądana lekka 10 minutowa gimnastyka.

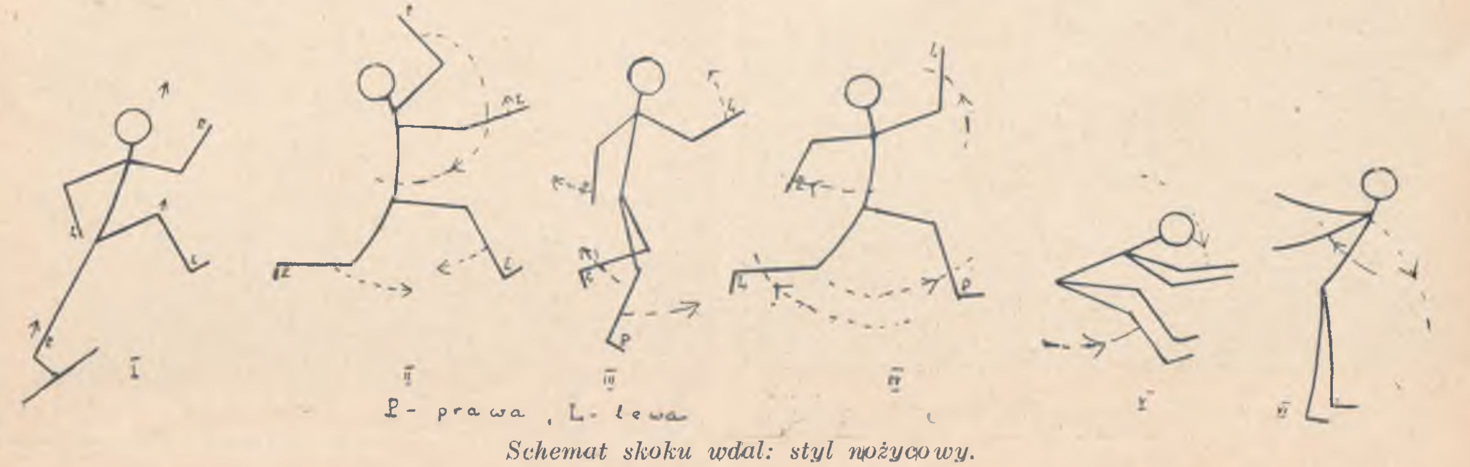
GIMNASTYKA PRZYGOTOWAWCZA DO SKOKU WDAL.

Niema i nie może być dobrego skoku wdal bez odpowiedniego przygotowania gimnastycznego.

Warunki te spełnia normalna gimnastyka zimowa. Istnieje jednak parę ćwiczeń specjalnie do skoku wdal i te chciałabym na zakończenie podać.

A) **Odbicie** (jednakowo ćwiczyć obydwie nogi).

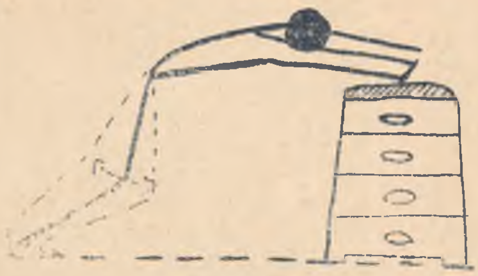
1) Wszelkie skoki przez kozioł, konia.



Schemat skoku wdal: styl nożycowy.



1. Ćwiczenie Nr. 1 (B).



2. Ćwiczenie Nr. 4 (A).



3. Ćwiczenie Nr. 1 (C).

2) Skoki wzwyż. Skakanka.

3) Skoki na jednej nodze.

4) Ćwiczenia na rys. 2. Nogę opieramy na skrzyni, tułów pochylamy mocno wprzód i chwytamy rękami za stopę. Wolno zginamy drugą nogę, przyciskając piętę do ziemi — poczem szybko nogę prostujemy, unosząc się na palce. Tempo dość szybkie. Nie należy zbyt forsować, by nie naciągnąć ścięgna.

5) Wszelkie skoki plastyczne.

6) Głębokie przysiady z szybkiem prostowaniem nóg.

7) Energiczne podnoszenie się na palce jednej nogi, z jednoczesnem szybkiem wyrzuceniem drugiej nogi i rąk do góry (ćwicz. w marszu).

B. **Styl nożycowy.**

1) Rys. 1. Kładziemy się na ziemi, poczem nogi i tułów unosimy nad głowę, opierając się na głowie i karku. Zgiętemi rękami podpieramy plecy. Nogami wykonywamy ruchy jak przy biegu.

2) Zwis na drabince. Ręce szeroko. Wolno podnosimy obie nogi do góry jak najwyżej, wytrzymujemy chwilę w tej pozycji, poczem wolno opuszczamy.

3) Siadamy na ziemi, stopy zaczepiamy o szczebel drabinki. Ręce na biodrach. Wolno odchylamy tułów do tyłu (bez przeginania w pasie) i, nie dotykając ziemi, wracamy do pozycji siedzącej.

C. **Styl aniołkowy.**

1) Rys. 3. Biegnąc, odbijamy się ze skrzyni mocno w górę, wyrzucając obie ręce do góry i wyginając się mocno w krzyżu.

Ćwiczeń do skoku wdal da się pomyśleć moc: te są najprostsze, a równie skuteczne jak inne.

H. Jabłczyńska.



Sztafeta Warty 4x60, czas — 34,9 (rekord okr.). Od lewej: Czajkówna, Frydrychówna, Szymańska i Kryżanka.

LEKKA ATLETYKA

Z racji Tygodnia Akademickiego odbyły się w Poznaniu 11 b. m. zawody lekko-atletyczne, w których brały również udział panie. Wyniki były dość dobre, pomimo dotkliwego zimna. Wyniki techniczne są następujące:

Rzut oszczepem: I. Lanżanka (AZS) 25 m. 97 cm., II. Musielewska (Warta) 24 m. 36 cm., III. Fellerówna (AZS) 22 m. 31 cm.

Skok wdal: I. Szymańska (Warta) — 4,48 m., II. Ryssówna (AZS) — 4,43 m., III. Lanżanka (AZS)— 4,30 m.

Bieg na 800 m.: I. Popielówna (AZS) 2 : 54,6 (rek. okr.), II. Prymowiczówna (Sokół).

Sztafeta 4 x 60: Po zażartej i bardzo emocjonującej walce: I. Warta 34,4 sek. (rek. okr.), II. AZS. o dłoń! III. Sokół.

LOTNICTWO

Po 5-ciu latach pionierskiej pracy „Polskiej Linji Lotniczej", społeczeństwo nasze tak przyzwyczaiło się do korzystania z komunikacji powietrznej, że samoloty kursują już obecnie stale na wszystkich linjach z pełnem obciążeniem i wiele osób musi rezygnować z podróży czy z wysyłki towarów samolotami z powodu braku miejsca. Naturalny to objaw, gdyż idealny środek lokomocji — duma XX-go wieku — samolot musi zająć pierwsze miejsce między wszystkiemi innemi środkami lokomocji prędzej, niż gdziekolwiek, u nas, gdzie 100%-we bezpieczeństwo i największa regularność dają wszelkie gwarancje odbycia normalnej podróży.

W październiku, samoloty kursujące na linjach: Warszawa—Kraków, Warszawa—Lwów, Warszawa—Łódź, Warszawa—Gdańsk, Kraków—Lwów i Kraków—Wiedeń, przebywszy w 346 lotach 99.045 kilometrów, przewiozły 756 pasażerów, 32.010 kg. towarów i 1.569 kg. poczty (około 80.000 listów).

W porównaniu z wrześniem, w październiku niższa o 12% frekwencja pasażerska wyrównana została wzrostem ruchu towarowego o 17%, tak że ogólne obciążenie samolotów w obu miesiącach było jednakowe.

MIESIĄC NA ŁONIE PRZYRODY

Obóz Sokolic pod Grodnem



Grupa uczestniczek obozu pod Grodnem.

Nigdzie, stanowczo nigdzie, nie wybucha radość życia z taką żywiołową siłą, jak na obozie letnim! Jest to zupełnie zrozumiałe, gdyż dobry obóz stwarza idealne warunki bytowania dla ducha i ciała.

Duch, zapatrzony w cel wielki, niezmierzony, obejmujący dobro jednostki, rodziny, społeczeństwa, ludzkości... rozpina skrzydła i w przeczystej atmosferze wspólnego, harmonijnego wysiłku szybuje w bezkres.

Ciało, które w tak zwanych warunkach normalnych jest wydziedziczone z najistotniejszych swych potrzeb, osiąga, przez poddawanie się bezustannemu, błogosławionemu wpływowi powietrza, słońca, wody i ruchu, pełnię swych praw; rozkwita, tężeje i staje się wiernem odzwierciadleniem odrodzonego ducha.

W pięknej, lesistej okolicy nad Niemnem zajaśniały namioty Centralnego Obozu Sokolic. Z całej Polski, od słonych fal Bałtyku po wierchy Tatr i od wschodnich do zachodnich rubieży, zleciały się z Gniazd swych Sokolice, żądne wiedzy i nawiązania silniejszego kontaktu organizacyjnego. Był to materjał wybrany z wybranych pod względem moralnym, fizycznym i umysłowym. Doborowi uczestniczek odpowiadał dobór instruktorek, stojących na wysokim poziomie ideowym i fachowym. Ilościowo, na 50 uczestniczek przypadało: 1 lekarka z asystentką (badania lekarskie i pomiary antropometryczne), 2 instruktorki w. f., 1 instruktorka kulturalno - oświatowa i 3 instruktorki p. w.

Obóz miał za zadanie: przeprowadzenie instruktorskiego kursu w. f., przerobienie ogólnego stopnia p. w., wreszcie ostatnie, lecz nie najmniej ważne, zapewnienie uczestniczkom nietylko wypoczynku po całorocznej pracy, lecz umożliwienie zdobycia nowego zapasu sił.

Organizacja obozu była oparta na wzorach wojskowych, w celu wyrobienia karności i przyzwyczajenia do życia zorganizowanego. Nie oznaczało to, bynajmniej, panowania jakiejś przygniatająco surowej atmosfery; stanowiło tylko jakgdyby regulowanie brzegów i pogłębianie nurtu rwącej, żywej rzeki.

Dzień cały od chwili, gdy zabrzmiała pobudka, a po rosie zadźwięczał gromki okrzyk, skąpany w kaskadzie perlistego śmiechu, przerzucany jak piłka z namiotu do namiotu: „Hej, czołem! czołem! czołem!" poprzez wysiłki i trudy przeplatających się wzajem wykładów i ćwiczeń praktycznych, aż po poważne memento kończącej dzień, krzepiącej „Roty", towarzyszył obozowi nastrój radosny. A pogoda ducha i humor — to potężni sprzymierzeńcy w pracy.

To też, gdy jesień rozpostarła w kolumnowych salach obozu liljowe kobierce wrzosu, gdy porozwieszała koronkowe festony pajęczyny, haftowane perłami chłodnej rosy, a welony mgieł rozsnuła tajemniczo nad rzeką, nadszedł dla Sokolic uroczysty dzień obrachunku.

Urzędowa Komisja Egzaminacyjna nadała 80% uczestniczek tytuł instruktorki w. f., a reszcie tytuł pomocnicy instruktorki w. f. Prócz tego wszystkie otrzymały świadectwa ogólnego stopnia p. w. Zaś końcowe badania lekarskie i pomiary antropometryczne wykazały bardzo dobrą poprawę stanu fizycznego uczestniczek.

Chcąc wyzyskać pobyt w obozie dla celów krajoznawczych, urządzano w dni świąteczne kilka wycieczek i zwiedzono prócz najbliższej okolicy: Wigry, dwa obozy harcerskie nad jeziorem Wigierskiem i nad jeziorem Mulicznem oraz jedną ze skarbnic pamiątek polskich — Wilno.

J. Korewina.



Ćwiczenia gimnastyczne uczestniczek obozu pod Grodnem.

SPORT A SZTUKA

Sport oddawna już stworzył swój własny, odrębny i piękny świat. Napełnił go uszlachetnionym, harmonijnym ruchem, upiększył masą barw, prześwietlonych słońcem, narzuconych na zasadnicze tło przyrody. Przebudował człowieka: dał mu silne, elastyczne ciało o długich zarysach mięśni, o prostej, wysmukłej sylwecie. Wysunął na plan pierwszy szlachetną i lojalną walkę o pierwszeństwo i wskutek tego przeobraził dusze młodzieży, która w dążeniu do zwycięstw nabiera coraz więcej hartu, energji i siły woli.

W tym nowym świecie, który będąc jedynie fragmentem życia, posiada jednak całą kopalnię pięknych epizodów—sztuka znaleźć może całą moc tematów. Malarza zadziwią tutaj śmiałe i nowe połączenia barw, rzuci mu się w oczy cała masa epizodów ruchowych, zawierających obszerną gamę sylwetek od spokojnych i harmonijnych do ostrych o dramatycznem załamaniu wskutek wielkości wysiłku. Rzeźbiarz odnajdzie w typie sportowca zaginione, niemal kopalniane piękno ludzkiego ciała, znane mu z rzeźb starożytnej Grecji.

A cóż dopiero mówić o literacie, który ma tak potężny środek ekspresji, jakim jest słowo. Wszak każde zawody sportowe, każde zwycięstwo, to poemat długich, często heroicznych wysiłków, to piękny wynik uporczywej, uprzedniej pracy nad powiększeniem sprawności organizmu. Wszak każdy sportowiec, to przedstawiciel nowego, nieznanego nam prawie, a jakże ciekawego światopoglądu, to obszerny temat do głębokiej psychologicznej analizy, to często charakter, który — urobiony w szkole sportowej — zadziwia na innem polu działalności.

Kiedyż wreszcie twórcza myśl polskiego artysty zabrzmi na tych strunach? — Dotychczas sport, to dziedzina nieznana prawie dla polskiego literata (Wierzyński zrobił początek), poety, rzeźbiarza i malarza. A tymczasem w sztuce wszechświatowej mamy już doskonałe rzeźby sportowe, płótna i rysunki, poświęcone życiu sportowemu, poezje, powieści, dramaty. Na wiosnę bieżącego roku odbyła się w Berlinie wystawa, poświęcona malarstwu sportowemu, w Anglji zawiązał się specjalny komitet artystów plastyków, mający na celu nawiązanie kontaktu między sztuką a sportem, a w ramach olbrzymich nowoczesnych olimpjad odbywają się co cztery lata konkursy i wystawy rzeźby, malarstwa, architektury i literatury, poświęconych tematom sportowym.

Na wiosnę przyszłego roku odbędą się w Amsterdamie Igrzyska IX Olimpjady, które będą najpotężniejszą z dotychczasowych manifestacyj wszechświatowego sportu. W szrankach olimpijskich już po raz drugi stanie do walki reprezentacja sportowa Polski. Czyż na konkursach sztuki Polska, jak w czasie paryskich igrzysk 1924 roku — znów świecić będzie nieobecnością? Byłoby to świadectwem, że sztuka polska nie umie jeszcze wyzyskać tak wielkiej i bogatej sfery działalności ludzkiej, jaką w życiu współczesnych społeczeństw jest świat kultury fizycznej.



Grupa zawodniczek okr. łódzkiego. Od lewej: Zylberżanka, Kwaśniewska, Plucińska, Jaszczekówna, Wencka.



Grupa uczestniczek obozu w Kościerzynie.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 50; 1/8 kol. zł. 30.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 3 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.